Фото: ЗИиНегз1оск (2), Екатерина Егорова

Домашние хитрости

До одного месяца

Как выбрать

желейные

.конфеты

Эти сладости

относятся
к разряду
полезных

и не возбраняются
даже тем, кто
соблюдает диету.

Но только если они

натуральные! Найти такие

помогут ориентиры из нашей
таблицы

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды** | Классические (без оболочки) и покрытые оболочкой (шоколад­ной, глазурной или сахарной) |
| **Состав** | Фруктовый сок или ягодно­фруктовое пюре, пектин, агар- агар, сахар, натуральные краси­тели |
| **Чего не должно быть в составе** | Искусственных ароматизаторов и красителей, загустителей, уси­лителей вкуса |
| **Калорийность, 100 г** | Около 350 ккал |
| **Текстура** | При нажатии на конфету она должна вернуть свою форму, а при разламывании - не изда­вать никаких звуков |
| **Цвет** | Если он слишком яркий, значит, был добавлен искусственный краситель, а не натуральный |
| **Аромат** | Не сильный. Если от него щеко­чет в носу, значит, в конфеты до­бавлены искусственные аромати­заторы |
| **Вкус** | Немного с кислинкой |

Срок
хранения

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

ч

■<

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

